

AKTÜELDİYET



Beslenme ve Diyet Uzmanı
Begüm KURAN



Son 3 maddeye verilen puanlar toplanır.

Bu sayı 3 ile çarpılır. (A)

1-27 maddelerine verilen puanlar toplanır. (B)

Kadın iseniz (C): 5

Erkek iseniz (C): 0

(A)+(B)+(C) = (D)

0-20: SERATONİN SEVİYENİ NORMAL. BEYİN KİMYASI DENGELİ. TATMİN VE HUZURLU HİSSELİR.

21-40: ENĐİŞELİ HALİNİZ KONTROL ALTINDA, ANCAK HAYATINIZDA OLMASI GEREKTĐĐNDEN FAZLA YER KAPLIYOR.

40 VE ÜZERİ: SERATONİNE AÇ. SIK VE YOĐUN ŞEKİLDE KARBONHİDRAT TÜKETME İSTEĐĐ DUYUYOR, NE ZAMAN NE YEDĐĐNİZE BAĐLI DUYGUSAL GELĐTLER YAŐIYORSUNUZ.

SERATONİN BAĐIMLILIĐI

Açlığı psikolojik ve fizyolojik olarak ikiye ayırıyoruz. Peki sizi psikolojik açlığa neyin tetiklediğini öğrenmek ister misiniz?

psikolojik açlık dopamin bağımlılığı ve/veya seratonin bağımlılığı na göre besin seçiminizi etkileyebiliyor. Sizlerle bu ay seratonin bağımlılık seviyenizi ölçüyoruz. Bir sonraki sayımızda dopamin bağımlılığı seviyenizi değerlendireceğiz. Lütfen sonuçlarınızı saklayınız.

Beslenme programlarını psikolojik açlık durumuna göre hazırladığım için başarılı olduğum doğrudur.. Őimdi sıra sizle sizi tanıştırmakta ;) Keyifli ve farkındalık dolu testler..

SERATONİN BAĐIMLILIĐI ÖLÇME DEĞERLENDİRME FORMU

	ASLA 0	NA- DİREN 1	BAZEN 2	SIKSİK 3	HER ZAMAN 4
Sakinlik, huzur, sessizlik bunlardan bir kaçına yeterince sahip olmağımı hissediyorum.					
Birine sarılmak, terapistte gitmek, yoga, meditasyon, gezinti, romantik film izlemek, huzur verici müzik dinlemek, sevdiğim biriyle konuşmak					
Üzğün hissettiğimde rahatlamak için bunlardan birini yaparım.					
Canım çay, şarap, sigara veya puro istiyor.					
Kendimi kötü hissettiğimde canım şeker gibi yatıştııcı veya ılık çorba gibi gevşeten yiyecekler istiyor.					
Herşeyin yerli yerinde olmaması beni rahatsız ediyor.					
İnsanların geç kalmasından hoşlanmıyorum.					
Kendimi sorguluyor, hedeflerime ulaşacak kadar iyi miyim merak ediyorum.					
DiĐer insanların neden benden çok daha akli başında gözüküğünü merak ediyorum.					
Yalnız hissediyorum					
Üzerimde fazla baskı, rekabet ve isteklerin olmadığı bir yerde yalnız başıma çalışmayı tercih ediyorum.					
Yemek pişirerek diĐer insanlara ilgi göstermeyi seviyorum.					
Sadece kibar olmak adına, yemek yemek için diğer insanları bekliyorum.					
Çok kolay irkiliyorum veya korkuyorum.					
Endişeli düşüncelere saplanıp kalıyorum.					
Korkuyorum.					
Vücutumda gerginlik var özellikle boyun, sırt, omuz, şakak veya çenemde.					
Baş ağrılarıım oluyor.					
Fiziksel bir belirti ortaya çıktığında acaba hangi ölümcül hastalığa yakalandım diye düşünüp endişeleniyorum.					
Uykuya dalmakta zorlanıyorum.					
Kıpırdamadan durmayı sevmiyorum.					
Tedirgin hissediyorum.					
İşlerin yolunda gitmeyeceğine dair genel bir hissiyata sahibim.					
Kendimi sakinleştirmek için yemek yiyorum.					
Ambale olduğumu hissediyorum.					
Değişimden hoşlanmıyorum.					
Kendimi çatışmadan kaçınan veya insanları memnun eden birisi olarak görüyorum.					
İşler yolunda gitmediğinde umut verici olasılıkları görmekte zorlanıyorum.					
28. Ağrı kesici, sakinleştirci, anksiyete karşıtı vb. reçeteli yatıştııcı ilaçları doktor tavsiyesine aykırı şekilde kullanıyorum.					
29. Anksiyete, panik atak, anoreksi gibi problemlerim var					
30. Anksiyete karşıtı ilaçlara, uyku haplarına olumlu cevap verdim.					